

## ¿Cómo puedo saber si mi amigo/a necesita ayuda?

**Presta atención a:** grandes cambios en (su alimentación, estado de ánimo, vida social, etc.).

**Pregúntale:** ¿Estás pensando en el suicidio? ¿Quieres lastimarte?



## ¿Cómo obtengo ayuda para mi amigo?

1. Llama al 911
2. Ve a la sala de emergencias
3. Busque ayuda de un maestro, consejero o adulto de confianza
4. NO dejes solo a tu amigo/a
5. Llame a una de las líneas directas de suicidio

Hay muchas maneras para obtener apoyo.

**1-800-SUICIDE**

**1-714-NEWTEEN**

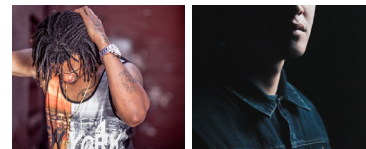
**Manda mensajes de texto al: 839863 y escribe teen2teen**

Puedes usar cualquiera de estos métodos para hablar u obtener información.



(Adolescentes Encontrando Esperanza)

**Mi vida vale la pena**



**VALGO MUCHO**



*Pedir ayuda no es señal de debilidad, sino de fortaleza y coraje.*

## 10 Señales de Advertencia

que sugieren que tu o un amigo necesitan ayuda

- 1 Sentirse sin esperanza, triste o sin valor ... o tener una
- 2 Cansado todo el tiempo
- 3 Deja de cuidar tu apariencia
- 4 Enojado todo el tiempo, reaccionando exageradamente ante situaciones
- 5 Grandes cambios en los patrones de comer y dormir
- 6 No poder concentrarse, esforzarse al tomar una decisión
- 7 Ansioso, volverse muy impulsivo, moverse excesivamente y estar inquieto
- 8 Retírese física y emocionalmente de amigos y actividades
- 9 Dolor crónico o síntomas físicos sin causa conocida y los medicamentos no ayudan
- 10 Pensar, hablar sobre o intentar suicidarse- regalar sus posesiones



**Dile a alguien. Es mejor perder un amistad que perder a un amigo.**



[teensfindinghope.org](https://teensfindinghope.org)